

## Rundmail 3.4.2020, Thomas Mayer, Agnes Hardorp

Liebe Freundinnen und Freunde,

die Corona-Krise und der Shutdown beschäftigten uns alle. Als Hilfen zum Verdauen haben wir deshalb einige Texte auf unsere Webseite gestellt: <https://www.anthroposophische-meditation.de/>  
Es sind Beiträge zur geistigen Dimension und zum meditativen Umgang mit dem Coronavirus, Texte von Rudolf Steiner und von anthroposophischen Ärzten, sowie eine Sammlung von Artikeln und Links zur Einschätzung der Pandemie.

Auf unser letztes Rundmail mit **dem Vorschlag der Angstwelle meditativ mit Erlösungskräften zu begegnen**, haben wir sehr viel Resonanz erhalten. Es ist eine Möglichkeit aktiv und positiv etwas zu tun. Wir halten das nach wie vor für sehr wichtig.

Offensichtlich ist der Coronavirus stärker mit ängstigenden Widersachwesen besetzt als andere Krankheiten, an denen mehr Menschen sterben, uns aber nicht so ängstigen. Es gibt also wirklich viel zu tun.

Einige Freundinnen und Freunde hatten den Wunsch, dass wir zu einer gemeinsamen Meditation zu einer bestimmten Uhrzeit einladen. Wenn sich Menschen verabreden, die in aktivem Kontakt sind, so ist das sehr gut. Aber in einem grösseren Rahmen würde das in unseren Augen nur Sinn machen, wenn wir auch darüber kommunizieren könnten, was aber nicht vernünftig organisierbar ist.

Deshalb schlagen wir Folgendes vor: Jede und jeder macht täglich oder in dem ihm passenden Rhythmus eine Erlösungsmeditation und besinnt sich zu Beginn darauf, dass das viele andere auch machen und fühlt diese Meditationsgemeinschaft. Dazu ist es hilfreich, sich konkrete Menschen vorzustellen, mit denen man schon zusammen meditiert hat. Auch wenn die konkreten Meditationszeiten unterschiedlich sind, so fügt sich das schon zusammen.

### Wie meditieren?

Am Besten ist natürlich, so vorzugehen, wie es zu einem passt und zum Beispiel vertraute Meditationen zu nehmen und diese der Angstwelle entgegenzubringen.

Wichtig erscheint es uns, zu Beginn der Meditation sich mit dem eigenen Engel, den Engelshierarchien und mit Christus zu verbinden und damit einzuhüllen. So erhält man einen sicheren Standpunkt.

Wir haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht, mit einer positiven Haltung den Coronavirus-Wesen und den Angstwesen zu begegnen und ihnen den Christus zu zeigen, ihnen die Naturwesen zu zeigen und sie mit einem Vaterunser zu durchbeten.

Das Thema ist komplex, man kann die einzelnen Aspekte als Wortmeditation angehen und dabei beobachten, was man wahrnimmt. Zum Beispiel:

- Coronavirus (hier gibt es verschiedenen Sorten, die schon immer bei Erkältungen beteiligt sind.)
- SARS-CoV-2 (Name des neuen Coronavirus der aktuellen Infektionswelle)
- COVID-19 (Infektionskrankheit durch den neuen Coronavirus)
- Angstwelle (Angst vor Krankheit und Tod, Existenzängste aufgrund wirtschaftlichem Shutdown, ec. )

Ein Freund hat uns Folgendes geschrieben, was wir als Anregung gerne teilen:

„Deinen Ansatz finde ich super und den einzig richtigen: dass man versuchen muss, diese Viren in die Erdentwicklung zu integrieren. Ich mache jetzt auch täglich eine Erlösungsmeditation.“

Dabei denke ich folgende Worte:

"Ihr Coronaviren, schauet den Christus, schauet die Liebe des Christus,  
schauet die Urkraft der Liebe.

Und schauet die Naturwesen!

Lasset euch positiv in die Erdentwicklung integrieren!

Für euch bete ich das Vater-unser."

Das bete ich dann laut.

Ausserdem schicken wir unten eine schöne Meditation von Sigwart aus dem Buch „Brücke über den Strom“, die der Anregung der Selbstheilungskräfte dient.

Wir wünschen viel Mut und Durchhaltekraft in der kommenden Zeit.

Herzensgrüsse,

Agnes und Thomas

Aus Mitteilungen von Sigwart vom 30. Juni und 1. Juli 1931:

**Spruch für die Anregung der Selbstheilungskräfte (täglich früh und abends):**

... Stelle dir die wehe Stelle genau vor, wie wenn du von innen an sie heran kämst, nicht von außen.

Dann durchlichte sie so stark, bis sie sich vor deinen Augen in Licht auflöst, also fast dematerialisiert ist.

Dabei sage und durchdenke plastisch ganz konzentriert die Worte:

Du Gott, der Du in mir ruhst,

Dich rufe ich! –

Kraft von Deiner Kraft,

Licht von Deinem Licht –

sei Heilkraft mir eigen!

Durch diese Macht durchlichte ich der Krankheit undurchsichtige Materie und stelle sie unter die verwandelnden Strahlen der Urkraft Gottes, die durch mich wirkt! –

Alles Dunkel werde Lichtmaterie, durchströmt von der Gottheit reinigendem Atem, und erfülle von jetzt an ohne Unterlass das heilige Gesetz der Harmonie, das für die Materie „Gesundheit“ bedeutet.

... da die Materie in unausgesetztem Ab- und Aufbau begriffen ist, muss die geistige Kraft einsetzen, um durch geistige Durchlichtung der Materie eine andere Konstruktion des Gewebes zu schaffen. ...

Merke wohl, dass stets außen stehende Kräfte dich beherrschen, wenn du getrieben wirst ..., – du selbst hast Gleichmaß – Harmonie und den wohl lautenden Rhythmus der Ruhe, der der Grundton alles wirklich geistigen Schaffens sein muss, und das sind die Begleiter, die du brauchst, um dir in deinem Schaffen alle Kräfte zuzuführen, deren du bedarfst. ...